

ACHTSAMKEIT
mit *Peter Paanakker*



Achtsamkeits Training – MBSR
(Selbst)Mitgefühl Training – MSC
Achtsamkeit am Arbeitsplatz – TAA
Meditation Retreat
Individuelles Coaching

Weitere Informationen unter
Telefon (+49) 0176 - 649 34 686
achtsamlebenundarbeiten.de



MEIN

festival

Eine künstlerische Ode an die Traurigkeit

Ob geplatzter Traum, unerwiderte Liebe oder einfach ein schlechter Start in den Morgen, Traurigkeit hat viele Gesichter. Sich ihr hin und wieder bewusst hinzugeben und dabei mehr über sich zu erfahren, ist der Sinn des „Euregionalen Festivals der Traurigkeit“.

Es bietet Raum für Gefühle außerhalb des vollkommenen Glücks: An verschiedenen Orten in Aachen und Maastricht finden Konzerte und weitere Veranstaltungen statt, es ist eine Entgegensetzung zum Idealbild der Gesellschaft, die Traurigkeit als unangenehme Randempfindung tabuisiert. Denn das Leben hält bekanntlich fast jeden Tag Situationen für Gefühle der unterschiedlichsten Arten von Traurigkeit bereit.

Während Glück großzügig gezeigt wird, scheint Traurigkeit ein verborgenes Gefühl zu sein.

Mit Entspannungs-Workshops und Glücksratgebern wird dem verheerenden Gefühl der Traurigkeit Einhalt geboten. Sie hat schlichtweg kaum Platz in einem Alltag voller Termine und Verpflichtungen. Freude jedoch ist ein willkommenes Gefühl, das mehr Daseinsberechtigung zu haben scheint. Dass Traurigkeit nicht weggeschoben werden kann und Teil unserer komplexen Gefühlswelt ist, wird nur bedingt akzeptiert. Die Malerin Paula Modersohn-Becker schrieb einst: „Traurigkeit ist wohl etwas Natürliches. Es ist ein Atemholen zur Freude, ein Vorbereiten der Seele dazu“. Das „Festival der Traurigkeit“ bietet im Hier und Jetzt allen die Möglichkeit traurige Gefühle zu zu lassen, sich mit

Dass Traurigkeit nicht weggeschoben werden kann und Teil unserer komplexen Gefühlswelt ist, wird nur bedingt akzeptiert.

ihnen auseinanderzusetzen und sie als Teil der nuancenreichen Farbpalette der menschlichen Emotionen zu akzeptieren. Das LOGOI, Institut für Philosophie und Diskurs, präsentiert das melancholische Festival auf Initiative von Regisseurin Margreet Sweerts und Sängerin Christina Fischer.

Wo kann man hingehen, wenn man loslassen will?

Vom 19. September bis zum 7. Oktober werden mit Kummerkonzerten, Lesungen, Workshops und Filmen dem Antagonisten zum flüchtigen Glück gehörig Spielraum gegeben. Loslassen, den Kopf ausschalten und in den eigenen Körper hineinhorchen, all das ermöglicht ein Theaterworkshop. Ein Kurs über die Symbolik der tröstenden Geste des weißen Taschentuchs und eine Anleitung zur Stickerie vereint Tradition und Moderne. Der philosophische Salon bietet eine



Foto: Logoi

Traurigkeit hat viele Gesichter.

Lesung über die Traurigkeit als unvermeidbares Gefühl und die wiederkehrenden Kummerkonzerte eine Reise bis hin zum Boden der Traurigkeit. Der eigens für diese interaktiven Konzerte entworfene mobile Raum lädt das Publikum bei Klassik- und Popstücken zu einem entspannenden Zulassen von Traurigkeit ein. \ tgo

➔ logoi.de

➔ festivaldertraurigkeit.de

kinder

Neues Team zum Schutz des Kindeswohls